

ชื่อโครงการ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตทุ่งครุ
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
ประเภทโครงการ ☐ ใหม่ ☒ ต่อเนื่อง



๑. หลักการและเหตุผล

รัฐบาลได้มีนโยบายในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจให้แก่เจ้าหน้าที่ของรัฐ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันพุธ ซึ่งผู้บริหารกรุงเทพมหานครได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร เนื่องจากสภาพสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มประชากรกรุงเทพมหานครที่ต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน จึงไม่ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกาย โดยให้เหตุผลว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย แม้จะทราบว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์แข็งแรง เป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอ และอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่ทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานลดลง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคอ้วน เป็นต้น

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตทุ่งครุ ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการช่วยลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

๓. เป้าหมาย

จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ดังนี้

๓.๑ การเดินแอโรบิก ให้ข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตทุ่งครุ ได้ร่วมกิจกรรมทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป ระหว่างวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๔ ณ สำนักงานเขตทุ่งครุ รวมจำนวน ๕๒ ครั้ง

๓.๒ การฝึกโยคะ ให้ข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตทุ่งครุ ได้ร่วมกิจกรรมทุกวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป ระหว่างวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๔ ณ สำนักงานเขตทุ่งครุ รวมจำนวน ๕๑ ครั้ง

๔. ลักษณะโครงการ

เป็นโครงการต่อเนื่อง ตามยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน สอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) และแผนปฏิบัติการกรุงเทพมหานคร ประจำปีงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๑ สนับสนุนให้คนกรุงเทพฯ มีความตื่นตัวและกระตือรือร้น มาตรการที่ ๑ ส่งเสริมให้ชาว กทม. ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง รวมทั้งแผนปฏิบัติการของสำนักงานเขตทุ่งครุ ประจำปีงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔

๕. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

ดำเนินการทุกวันพุธ และวันศุกร์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๔ ณ สำนักงานเขตทุ่งครุ

๖. แผนปฏิบัติการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑									
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	พ.ค.	ก.ย.
เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ	↔									
อนุมัติโครงการ	↔									
ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ	←									→
รวบรวมผลการดำเนินโครงการ และรายงานผู้บริหารทราบ										↔

๗. งบประมาณ

เบิกจ่ายจากเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ของสำนักงานเขตทุ่งครุ แผนงานพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน หมวดรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นเงิน ๒๕,๗๕๐.- บาท ปิดเศษเป็นเงิน ๒๕,๘๐๐.- บาท (สองหมื่นห้าพันแปดร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ค่าวิทยากรเต้นแอโรบิก จำนวน ๕๒ ครั้ง ๆ ละ ๑ คน ๆ ละ ๑ ชั่วโมง ๆ ละ ๒๕๐.- บาท เป็นเงิน ๑๓,๐๐๐.- บาท

- ค่าวิทยากรฝึกโยคะ จำนวน ๕๑ ครั้ง ๆ ละ ๑ คน ๆ ละ ๑ ชั่วโมง ๆ ละ ๒๕๐.- บาท เป็นเงิน ๑๒,๗๕๐ บาท

โครงการค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายได้รับงบประมาณครั้งแรก ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวนเงิน ๖๕,๐๐๐ บาท ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ จำนวนเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ จำนวนเงิน ๓๖,๐๐๐ บาท

๘. ความเสี่ยงของโครงการและแนวทางการบริหารความเสี่ยง

ความเสี่ยง	การประเมินความเสี่ยง			แนวทาง การบริหารความเสี่ยง
	โอกาสที่จะเกิด	ผลกระทบ	ระดับของ ความเสี่ยง	
ข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตทุ่งครุ อาจจะไม่มีเวลาหรือติดภารกิจไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ ได้ทุกคนหรือทุกวันที่มีกิจกรรม	๓	๓	ปานกลาง	ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตทุ่งครุ ให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและแจกแผ่นบันทึกภาพการออกกำลังกายการเต้นแอโรบิกและการฝึกโยคะให้ไปฝึกฝนเพื่อสุขภาพที่บ้านพักอาศัยด้วยตนเอง



๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตทุ่งครุ มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น ทำให้ลดภาวะความเจ็บป่วยและค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลลดลง

๑๐. การติดตามประเมินผล

๑๐.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ประเภทตัวชี้วัด	วิธีการคำนวณ/เครื่องมือในการใช้วัด	ระยะเวลา
ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในระดับมากต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ระดับดี (๕)	ร้อยละ ๘๐	ผลลัพธ์	จำนวนผู้ตอบว่าพอใจในระดับ(๕)×๑๐๐ จำนวนผู้ตอบทั้งหมด -ใช้แบบสอบถาม	๑ ปี

๑๐.๒ การติดตามความก้าวหน้า

รายงานความก้าวหน้าในการดำเนินโครงการฯ เป็นรายเดือน โดยรายงานการเบิกจ่ายค่าตอบแทนวิทยากรตามโครงการฯ

๑๐.๓ การประเมินผลโครงการ

ให้ข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตทุ่งครุ ที่เข้าร่วมโครงการฯ ทำแบบสอบถามวัดผลความพึงพอใจหลังจากที่จัดกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว โดยฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตทุ่งครุ เป็นผู้ติดตามและประเมินผล

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ

(...นางปิณทุวรรณ นวนนาม)...)

นักพัฒนาสังคมชำนาญการ

รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าฝ่าย

ฝ่ายพัฒนาชุมชน สำนักงานเขตทุ่งครุ

(นางวาสนา บุณกิตติโสภณ)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขตทุ่งครุ

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ

(นายธนาชิต ชุตติกาญจน์)

ผู้อำนวยการเขตทุ่งครุ

แผนงานพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน วงเงินงบประมาณ ๒๕,๘๐๐.- บาท

[illegible]